

**بعض الفواكه والخضروات  
التي تجدد النشاط والحيوية  
وتزيد الوزن**



## بعض الفواكه والخضروات التي تجدد النشاط ومفيدة فى علاج النعافة

بالتبع كل الفواكه والخضروات بها قيمة غذائية ومفيدة للجسم  
ولكننا هنا بصدد الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية والتي تساعد فى  
زيادة النشاط والحيوية وأيضا زيادة الوزن.

### • بالنسبة للفواكه:

من الفواكه التي تجدد النشاط وتقاوم الإجهاد والإعياء وتساعد  
على نمو الجسم:

- **البرتقال:** الذى ينشط الدورة الدموية ويساعد على زيادة المقاومة  
وتتمية البدن لما يحويه من فيتامين (أ، ج) وغيرهما، وقد تناولنا ذلك  
بالشرح من قبل فى قسم العصائر.

- **التفاح:** الذى ينشط القلب ويزيل الشعور بالتعب فهو يحتوى على  
الحديد والزنك والكوبالت، وهو ضرورى فى تكوين "الهيموجلوبين"  
وهو عنصر مهم للأعصاب وللجسم بصفة عامة.

- **البلح:** الذى يقوى العضلات والأعصاب فهو غنى بالحديد  
والكالسيوم والفوسفور وأيضا فيتامين (أ، ب) المركب، ويكفى أن  
نعرف أن كيلو البلح يمد الجسم بما يقرب من ثلاثة آلاف سعر حرارى..  
وترتفع النسبة فى البلح الجاف.. وياحبذا لو أضفنا البلح الجاف للحليب  
فكم ستكون قيمته الغذائية مرتفعة.. وكم هو أيضا مفيد للنحفاء  
ويزيل الكسل والتراخي بسهولة.

- **التين:** الذى يقوى الجسد ويقضى على الأرق والضعف العام فهو  
غنى بفيتامين (أ)، (ب)، (ج)، وأيضا نسبة كبيرة من السكر ويكفى

أين نعلم أن الـ "١٠٠" جرام من التين تساعد في إمداد الجسم بحوالي ٧٠ سعراً حرارياً، وترتفع النسبة جداً في التين الجاف حتى تكاد تصل إلى ٢٦٥ سعراً حرارياً في الـ "١٠٠" جرام، وبالإضافة لما يحويه من مواد مهمة في بناء الخلايا وأنسجة الجسم.

- **الفراولة:** التي تساعد على تقوية مناعة الجسم ولتجديد الحيوية فهي تحتوي على الماغنسيوم والفوسفور والحديد والمنجنيز فتلعب دوراً في أداء العضلات على الوجه الأكمل كما أنها من الأغذية التي تساعد في تكوين الهيموجلوبين وتلعب دوراً كبيراً في بناء العظام.

- **الموز:** الذي يزيد من مناعة الجسم ويكافح الإجهاد، حيث إنه يحتوي على البوتاسيوم المفيد لعضلة القلب والأمعاء ويسهل الإشارات العصبية وغنى بالسكريات ولو هرس بمعلقة عسل نحل سيكون له فائدة غذائية كبيرة.

- **الكُمثرى:** التي تفيد الجسم الواهن وتعالج فقر الدم، حيث تحتوي على الحديد والزنك، وتساعد أيضاً في علاج الالتهابات.

وتوصف للنحفاء الذين يشعرون بالوهن بأن يؤخذ منها من ٣٠٠:٥٠٠ جرام في اليوم مقسمة قبل الوجبات أو تعصر ويشرب عصيرها.

- **المشمش:** الذي يغذي وينشط الأعصاب والخلايا النسيجية ويفيد الجسم والدهن معاً حيث يحتوي على المنجنيز والفوسفور والحديد.

- **الفوخ:** الذي ينشط ويقوى الجسم والأعصاب وهو يحتوي على الصوديوم الذي يساعد في تقوية العضلات، وقد أسهبنا في شرح فوائده من قبل.

- **العنب:** الذي ينشط العضلات ويقوى الأعصاب ويجدد الخلايا وهو ينفع في حالات الإرهاق والوهن، فهو يحتوي على عنصر البوتاسيوم والفوسفور ومهم في تركيب الإنزيمات الضرورية للجسم.

• ومن هذه الفواكه ممكن عمل خشاف أو سلاطة فواكه لما لهما من فائدة كبيرة لامداد الجسم بالطاقة والحيوية.

### أولاً: الخشاف:

- ويُعد من الفاكهة الجافة وغالباً ما نتناوله فى شهر رمضان أثناء الصيام لقيمته الغذائية السكرية العالية، ويمكن إعداد هذا الخشاف بعدة طرق وحسب الذوق، فمن الممكن أن نضيف بعضاً من وحدات القراصية والمشمشية والبلح والتين والزبيب لبعضها البعض ونضعها فى إناء به مقدار من الماء المناسب والسكر للتغطية ويغلى ويترك لمدة يوم مثلاً إلى أن تصبح الفاكهة لينة، وإذا كنا نريد أن نتناوله بعد وقت قصير يمكن أن نغليه لمدة خمس دقائق ثم نتركه يبرد ونضعه فى الثلاجة بعد ذلك.

- وهناك من يفضل إضافة البلح والتين والزبيب لبعضها.. وهناك أيضاً من يفضل إضافة المشمشية للقراصية فقط مع إضافة مقدار من عصير قمر الدين لها.. وهكذا.

وعموماً هذا الطبق من الخشاف سعرته الحرارية مرتفعة جداً وبالطبع تفيد فى زيادة الوزن.

### ثانياً: سلاطة الفاكهة الطازجة:

البعض يعدها باستخدام الفواكه المقطعة وتحليتها بالشراب السكرى - الذى يعد بإضافة السكر للماء وتقليبه حتى يذوب السكر جيداً ويغلى على النار لمدة خمس دقائق ثم يضاف له عصير الليمون ويترك ليبرد - وتقدم الفواكه مرصوصة فى طبق التقديم ومحلاة بالشراب السكرى.. والبعض الآخر قد يقوم بعمل سلاطة مكونة من الموز بالفراولة فقط مع إضافة نصف كوب كركديه للماء الذى يغطى السلاطة المحلاة بالسكر.

## • اما بالنسبة للخضروات:

معظم الخضروات مفيدة للجسم وبنائه إن لم تكن كلها ولكنها سنتناول بعضاً منها لقيمتها الغذائية العالية المفيدة فى حالات النحافة مثل:

- **السبانخ**: التى تعتبر بحق ملكة الخضروات، حيث إنها تحتوى على الحديد والكبريت والمنجنيز والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينى (B) و (k)، والسبانخ غذاء مفيد جداً فى نمو الجسد وخاصة العضلات، ويلعب دوراً فى بناء العظام ويساعد فى حالة الأنيميا وفى تجديد الخلايا وفى التئام الجروح والاكنتأب، ولكن لا بد أن يحتاط منه صاحب "الكلى" المتعبة لأنه غنى بالحديد.

- **البقدونس**: الذى يحتوى على فيتامين (c)، ويستعمل كفاتح شهية ومنشط للنسيج العضلى ومجدد للشعيرات الدموية.

- **الطماطم**: التى تحتوى على فيتامينات (A، C، B1، B2) وأيضاً مجموعة من الأملاح التى يحتاجها الجسم وتساعد على النمو وتساهم فى علاج الاكنتأب والضعف العضلى والإرهاق والتعب.

- **البيازلاء الخضراء**: تفيد فى علاج إلتهاب الأمعاء واضطرابات الهضم، وهى تفيد فى حالات النحافة.. ولكن مرضى السكر لا بد أن يحترسوا منها.

- **الفاصوليا الخضراء**: توجد بها الكثير من الفيتامينات وهى تفيد فى حالات بدء النمو ونقص المواد الحيوية فى الجسم.

- **الثوم**: يستعمل لتنشيط الجسم المجهد، ولإزالة رائحته من الفم تؤخذ ملعقة كبيرة عسل نحل بعد أكله بنصف ساعة، أو تمضغ بعض أعواد البقدونس.

- **الكرونيب:** يحتوى على فيتامينات (B5، B8، K) ويساعد فى علاج الإرهاق والاكثاب والتوتر العصبى ويساعد أيضا على فتح الشهية.

- **البطاطس:** التى تعتبر من أغنى الخضروات بالطاقة الحرارية، وهذا نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من النشويات، بالإضافة للبروتينات والأملاح المعدنية كالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامينى (C)، (B)، وعلى الرغم من كل ما تحويه البطاطس من قيمة غذائية إلا أنها لا تعتبر غذاء بمفردها ولا بد أن يضاف إليها بعض المكونات لتعطى قيمة غذائية كاملة كالجبين واللحوم والأسماك والخضروات وهى مفيدة جداً فى حالة النحافة.

- **البطاطا:** وتحتوى على سعرات حرارية عالية.. فالمائة جرام بطاطا تحتوى على ١٢٠ سعراً حرارياً، كما أنها تحوى نسبة عالية من البروتينات والدهون والمواد الكريوهيدراتية وأملاح معدنية كالفسفور والكالسيوم والحديد وأيضاً فيتامينات (A، C، B) وهى مهمة لمرضى النحافة لأنها تساعد فى زيادة أوزانهم.

\* \* \*